1. Chakra de radacina.

Numita “Muladhara”, culoarea ei este rosie si este localizata la baza coloanei vertebrale.

Cu cat aveti chakrele mai active, cu atat mai bine se face miscarea energiilor prin ele, astfel incat constiinta de sine, sanatatea si viata pot sa apara.

Acum este un timp foarte bun ca sa lucram cu chakra intaia, sau chakra de radacina, care este legata de supravietuire, de siguranta si securitate.

Traind in secolul 21 pe planeta noastra nu e un lucru usor. Ciclonul vietii de zi cu zi include straturi multiple de conflict, razboaie, terorism, si separare.

Aceste pericole nu sunt numai cele marite la scara globala pe care le vedem la stirile de seara, ci si cele personale, pe care le intalnim prin psihicul nostru.

Simptomele pe care le prezinta inactivitatea, imbolnavirea sau dezechilibrul la nivelul chakrei intaia sunt rampante: cand abia ne ajung banii de la un salar la altul;

in bolile cronice; cand ne este teama “de tot si de toate”, cand ne simtim pierduti.

Prima chakra inradacineaza corpurile noastre fizice in pamant.O buna retea de radacini ajunge in adancime, se extinde si isi formeaza sediul in sol, de unde soarbe umezeala si substantele nutritive care ii ajuta cresterea.

Buddha insusi s-a asezat la radacina unui copac pe pamant tare, si a practicat stilul sau de viata observand manifestarile mentalului, corpului fizic si vietii.

Altfel ar fi fost calea sa daca s-ar fi uitat la CNN si daca nu s-ar fi asezat direct pe pamant. Influentele acestei chakre sunt deci radacinile intregii noastre existente.

SEMNE DE DEFICIENTA LA NIVELUL CHAKREI INTAIA

- incapacitatea de a economisi bani
- probleme cronice de sanatate
- lipsa unor limite sanatoase
- senzatia de “cap in nori”
- senzatia de dezradacinare
- probleme de alimentatie
- frica/teama generalizata
- statul prea mult in fotoliu (couch potato)
- supraalimentarea
- materialismul si lacomia
- preocuparea exagerata cu supravietuirea, si cu propria persoana

SEMNE DE SANATATE LA NIVELUL CHAKREI INTAIA

- grija echilibrata pentru corpul fizic (plimbare, lucru in gradina, baie, yoga)
- acceptarea corpului fizic
- capacitatea de a ne oferi hrana si grija necesara
- puterea de a manifesta abundenta in viata noastra
- limite sanatoase

EXERCITIU DE RESPIRATIE PENTRU CHAKRA DE RADACINA

- stam comod pe un scaun, sau pe jos cu picioarele incrucisate in pozitia lotus.
- inchidem ochii si ne concentram atentia asupra oaselor bazinului.
- apasam oasele bazinului in jos, in scaun sau in locul in care suntem asezati; observam cum coloana vertebrala pare ca se extinde.
- inspiram si expiram, trimitand energie in oasele bazinului, timp de 1-3 minute.
- constientizam prezenta energiei.
- folosim respiratia astfel focalizata pentru energizare si echilibrare.

Chakra bazală este asociată cu:

Suprarenalele, oase, intestine, dinti, intestinele groase, anus si unghii.

Cum sa lucrezi cu chakra aceasta:

Foloseste hematit si granat.

Iesi afara, lasa-te in mana mamei naturi si murdareste-ti mainile in gradina. Relatiile de grup sunt importante aici: pastreaza contactul cu familia, iesi cu prietenii.

Poarta si lucreaza rosu.

2. Daca simtiti ca aveti forta sexuala suprimata, asa cum e apa oprita de un obstacol, oferiti-i eliberarea lucrand cu chakra apelor.

Portocalie la culoare, ea se numeste “swadhisthana” in sanskrita, ceea ce insemneaza “dulce”.

Pe masura ce societatea noastra se confrunta cu probleme legate de sexualitate si amortire emotionala, incep sa apara distorsiuni in functionarea chakrei a doua, chakra apelor. Oamenii primesc mesaje foarte confuze: mass media ne inunda cu imagini erotice si senzuale, in timp ce noi ne angajam in dezbateri intense despre drepturile sexualitatii, si probleme de morala si de intimitate. Asemenea distorsiuni ne face sa ne intrebam daca e bine sa controlam sau invers - sa eliberam forta puternica a sexualitatii; daca sa ne acceptam sau nu senzualitatea, ca fiinte umane.

Energia dulce este esenta chakrei a doua, localizata in abdomenul inferior, putin deasupra osului pubian. Curgerea si schimbarea sunt lucruri esentiale pentru mentinerea sanatatii chakrei apelor. Ea guverneaza fluiditatea, creativitatea, abundenta, sexualitatea, senzualitatea, placerea, emotiile, si grija fata de cei din jur. Fluctuatiile din viata sunt lucruri abundente si naturale, de fapt nimic nu este cu adevarat static. Si totusi de multe ori ne cramponam din toate puterile de

obiceiuri si credinte care ne blocheaza si ne suprima curgerea, miscarea sanatoasa a fortei vitale. Cand incercam sa controlam, sau sa suprimam simtirea noastra, forta vitala devine stagnata si constiinta noastra devine ca un canal cu apa statuta, din ce in ce mai tulbure. Dar cum sa facem sa accesam curgerea creativa a vietii, cu placere si cu bucurie? Cum sa raspundem emotiilor noastre? Cum sa oferim si sa primim bucuria si placerea fizica, mentala si spirituala ? Observand si acceptand intorsaturile si curgerea vietii noastre putem sa obtinem o constientizare mai mare a fluiditatii prezente in corpul si mentalul nostru.

SEMNE DE DEFICIENTA LA NIVELUL CHAKREI A DOUA

- frica de a pierde controlul
- lipsa pasiunii si creativitatii
- disfunctii sexuale
- atasamente sexuale puternice
- senzatia de stagnare
- refuzul senzatiei de placere
- rigiditate in corp si in idei
- limite neclare, ape tulburi
- emotivitate excesiva
- lipsa sentimentelor

SEMNE DE SANATATE LA NIVELUL CHAKREI A DOUA

- miscare fluida a corpului fizic
- acceptarea naturala a placerii
- acceptarea naturala emotiilor
- acceptarea cu incredere a tuturor schimbarilor din viata
- limite clare, limpezi

EXERCITIU DE MEDITATIE PENTRU CHAKRA APELOR

- stam comod pe un scaun, sau pe jos cu picioarele incrucisate in pozitia lotus.
- inchidem ochii si inspiram adanc, dilatand abdomenul.
- la expiratie, constientizam cum abdomenul se relaxeaza si se micsoreaza, cum se inmoaie; totul e bine.
- continuam sa respiram adanc, abdominal.
- facem cu pelvisul miscari de rotatie in sensul miscarii acelor de ceasornic, timp de 1-3 minute,
- dupa care schimbam sensul rotatiei in sens invers miscarii acelor de ceasornic.
- Facem in gand o afirmatie creatoare, si vizualizam cum o aducem in abdomen, odata cu inspiratia abdominala.

Ovare, testicule, sistemul reproductiv, vezica urinara, rinichi si toate fluidele din corp.

Cum sa lucrezi cu aceasta chakra:

Foloseste carnelian.

Mergi cu flow-ul si lasa schimbarile sa se aiba loc. Apa este cheia. Inoata, fa o plimbare pe plaja, rasfata-te cu o baie. Relatia unu la unu este foarte importanta aici. Intalneste-te cu un partener bun. Fi expresiv si creativ cu perechea ta. Poarta si lucreaza cu oranj.. Vopseste-ti dormitorul in oranj!!!

3. Daca simtiti ca ati dat altuia puterea voastra, atunci reactivati-va chakra focului.

Ea va confera initiativa si increderea de a obtine rezultatele dorite in actiunile mici si mari din viata voastră. Actiunea, vitalitatea si curajul sunt energiile chakrei a treia, asociate cu culoarea galbena, si localizate in zona plexului solar, centrul organului digestiv.

Cunoscuta si ca soarele interior, chakra de foc elibereaza energie si putere si necesita vointa unui luptator spiritual: incredere in sine, onoare de sine, si rezistenta, astfel incat viata noastra sa poata sa fie o viata activa. Este centrul vibrational al puterii personale si individualizarii, guvernand respectul de sine, simtul responsabilitatii si autodisciplina.

Cand descriem aceasta chakra deseori imi intreb studentii: “cati dintre voi ati cedat altora puterea voastra? Si pentru cine, sau pentru ce ati facut acest lucru?”

Raspunsurile sunt in principal… “pentru serviciu”, “pentru partenerul /partenera cu pretentii”, “pentru un drog - cum ar fi alcoolul”, “prin autocritica” , “pentru mancare”.

Chakra a treia, numita “manipura” in sanskrita, este chakra prin care ne descoperim puterea si o coordonam cu incredere si autodisciplina, astfel incat sa nu o folosim nediscriminat, pana cand ne epuizam. Chakra a treia este deasemenea responsabila si cu lucrul focului digestiv; este nevoie de putere interioara pentru a digera si asimila ceea ce ne hraneste, si pentru a elimina ceea ce nu ne este necesar.

Cand chakra a treia este sanatoasa, ea confera senzatia de putere, prin actiunea ei avem convingerea ca “eu pot sa actionez ; pot sa actionez in aceasta viata astfel incat sa realizez ceea ce doresc”.

Cu alte cuvinte, numai aprinzand focul nostru interior, putem sa ne traim viata cu adevarat.

SEMNE DE DEZECHILIBRU LA NIVELUL CHAKREI A TREIA

- abuz, dominatie
- servitudine, pasivitate
- epuizare, karoshi, oboseala cronica
- manie excesiva, explozii temperamentale
- lipsa de respect de sine, abuzul fata de propria persoana
- digestie slaba
- codependenta
- lipsa de vointa

SEMNE DE SANATATE LA NIVELUL CHAKREI A TREIA

- respect de sine, autodisciplina
- comportament proactiv
- vitalitate, rezistenta, stamina
- hotarare
- incredere
- curaj
- simtul umorului
- simt etic, corectitudine

DESCHIDEREA CHAKREI A TREIA - MEDITATIE

- Stam in picioare, cu picioarele putin departate.
- Inspiram si expiram de trei ori, aducand energia pina in zona plexului solar.
- Sarim usor timp de 1-3 minute, ca si cum am fi pe o trambulina.
- Ne oprim si reluam pozitia de stat in picioare cu picioarele usor desfacute, si coloana vertebrala dreapta.
- Punem mainile pe umeri, cu coatele ridicate la nivelul umerilor.
- Inhalam si ne rasucim catre stanga, apoi la exhalare ne rasucim catre dreapta, timp de 1-3 minute, (pe o muzica vioaie).
- Facem tot posibilul ca sa ridem timp de 1 minut.
- Punem mainile pe plexul solar, si la inspiratie aducem in plex urmatoarea afirmatie: “eu pot.”

Repetam afirmatia de mai multe ori.

Rolul si functiile celei de a treia chakre

A treia chakra a primit mai multe denumiri in literatura. Pana si localizarea ei este indicata in mai multe feluri. (Este vorba, de fapt, de o chakra principala si de mai multe auxiliare, ale caror functii insa se intrepatrund atat de strans, incat ele pot fi considerate o singura chakra principala.)

Acestei chakre ii revine un rol complex. Ea este aferenta elementului foc. Focul inseamna lumina, caldura, energie si activitate, iar la nivel spiritual, chiar si iluminare.

Chakra plexului solar constituie soarele si centrul de forta al omului. Aici preluam energia solara care hraneste, printre altele, corpul nostru eteric si, impreuna cu el, si corpul fizic, dandu-i vitalitate si mentinandu-1. Prin cea de-a treia chakra intram in legatura cu lucrurile din lumea noastra si cu semenii nostri. Este domeniul prin care energia noastra emotionala radiaza in exterior. Relatiile interumane, simpatiile si antipatiile, precum si capacitatea de a realiza un parteneriat emotional durabil sunt comandate in mare masura din acest centru.

Pentru omul obisnuit, chakra a treia este sediul personalitatii. Este locul unde el isi gaseste identificarea sociala si care il ajuta sa se incadreze in normele societatii prin forta personala, prin tenacitate si nazuinta spre putere sau prin adaptabilitate.

Un rol important al chakrei plexului solar este limpezirea pulsiunilor si dorintelor emanate de chakrele inferioare, indrumand si folosind energiile lor creative in mod constient, precum si manifestarea continuturilor spirituale ale chakrelor superioare catre lumea materiala, realizand o cat mai perfecta implinire a vietii la toate nivelurile.

Chakra plexului solar se afla intr-o legatura directa cu corpul astral, denumit si corpul dorintelor si nazuintelor, care poarta si emotiile noastre. Aici pulsiunile si dorintele vitale din chakrele inferioare sunt decodate, prelucrate si transformate intr-o energie superioara, inainte de a fi modelate de catre constientul nostru impreuna cu energia chakrelor superioare.

Un principiu asemanator observam si pe plan trupesc, in functionarea ficatului. Ficatul, in colaborare cu organele digestive, are rolul de a analiza hrana ingurgitata, separand elementele utile de cele nefolositoare, prelucrand tot ceea ce este folositor si trimitand aceste materii in locurile potrivite ale organismului.

Acceptarea si integrarea corespunzatoare a sentimentelor si dorintelor, precum si a experientei de viata pe care o acumulam, face ca chakra a treia sa ramana lipsita de tensiuni si deschisa, ceea ce lasa lumina sa patrunda tot mai mult in viata noastra, iar lumea noastra sa fie tot mai insorita.

Starea generala a dispozitiei noastre depinde in mare masura de cata lumina lasam sa patrunda in noi. Ne simtim luminosi, bucurosi si impliniti launtric atunci cand cea de-a treia chakra este deschisa, insa dispozitia ne este echilibrata si tulbure, daca chakra este blocata sau dereglata. Noi proiectam mereu aceste sentimente asupra mediului inconjurator, astfel ca intreaga viata ni se pare luminoasa sau intunecata. Cantitatea de lumina din noi determina limpezimea parerilor noastre si calitatea observatiilor pe care le facem.

Printr-o integrare si o implinire launtrica tot mai perfecta, lumina galbena a intelegerii intelectuale patrunde in cea de-a treia chakra, transformandu- se treptat in lumina aurie a intelepciunii si a plenitudinii.

Cu chakra plexului solar noi preluam direct vibratiile altor oameni si reactionam in mod corespunzator la calitatea acestor vibratii. Atunci cand suntem confruntati cu vibratii negative, simtim semnalul unui pericol. Recunoastem acest lucru prin faptul ca chakra a treia se contorsioneaza involuntar, ca un mecanism de alarma. Aceste semnale devin insa inutile atunci cand in noi lumina va fi atat de puternica, incat va radia cu forta spre exterior si ne va inconjura ca o manta protectoare.

Posibilitati de purificare si activare a chakrei plexului solar

Trairi in mijlocul naturii

Lumina aurie a Soarelui corespunde cu lumina, caldura si forta chakrei plexului solar. Daca te deschizi in mod constient in fata influentei sale, aceste calitati vor fi revigorate in tine.

Viziunea unui câmp insorit, de rapita sau de cereale coapte, iti ofera si ea trairea unei impliniri manifestate ca raspuns la forta luminoasa a Soarelui.

In mijlocul florii-soarelui, in unitatea cercului, vei vedea desene in spirala, iar in petale vei recunoaste lumina aurie care radiaza in jur. Daca te adâncesti in aceasta Mandala naturala, vei avea trairea launtrica a unitatii si, in ea, a esentei miscarii intelepte, ordonate si in acelasi timp

jucause, dansatoare, a unei activitati care, puternica, fericita, dulce si plina de frumusete, radiaza catre tine.

Terapie prin sunete

Forma muzicala: A treia chakra este activata prin melodii focoase. Muzica de orchestra, rasunetul coordonat al numeroaselor sunete poate conduce la armonizarea chakrei plexului solar. In caz de hiperactivitate, este potrivita orice muzica relaxanta, care calmeaza si care te ajuta sa te adâncesti in centrul fiintei tale.

Vocal: Chakra plexului solar raspunde la un “o” deschis ca in cuvintele in care vocala “o” nu este accentuata. Se cânta pe nota “Mi” din gama. şi aici, “o” produce o miscare circulara, care este directionata in afara prin deschizatura literei “o”. Aceasta favorizeaza modelarea spre exterior a personalitatii, pornind dintr-o deplinatate interioara. Un “o” deschis se apropie de “a”-ul chakrei inimii. El confera manifestarilor larghete, plinatate si bucurie.

Mantra: RAM.

Terapie prin culori

Un galben curat, insorit activeaza si intareste functiile celei de-a treia chakre. Galbenul invioreaza activitatea nervoasa, gândirea, precum si contactul si schimburile cu altii. Actioneaza impotriva senzatiei de oboseala launtrica, da bucurie si relaxare voioasa. Daca esti prea pasiv sau intristat, un galben pur iti va fi de ajutor pentru a relua viata si activitatea. Dar stagnarea psihica poate cauza si o reala constipatie fizica.

O culoare galben-aurie are un efect limpezitor si calmant in problemele sufletesti si in imbolnavirile psihice. Ea fortifica activitatile spirituale si sprijina acele forme de intelepciune care se nasc din experienta.

Terapie prin pietre pretioase

Piatra semipretioasa numita ochi de tigru favorizeaza vederea fizica si pe cea launtrica. Ea ascute capacitatea de intelegere si de descoperire a unor greseli, precum si de tratarea acestora.

Chihlimbarul: Da caldura si siguranta. Forta solara din el te conduce pe calea catre o bucurie mai mare si lumina mai limpede. Ajuta privirea launtrica si iti arata cum te poti valorifica in viata. Chihlimbarul sprijina si norocul in afaceri.

Pe plan trupesc, chihlimbarul purifica organismul, are un efect de echilibrare asupra sistemului digestiv si hormonal, curata si intareste ficatul.

Topazul: Piatra pretioasa de culoare galbena te umple in masura mare cu forta radioasa si cu caldura luminii solare. Da o stare de constienta mai lucida, vigilenta si limpezime, bucurie si vivacitate. De asemenea, anuleaza sentimentele impovaratoare si gândurile tulburi, constituind un ajutor in starile de anxietate si depresive.

Fortifica si stimuleaza intregul corp si favorizeaza digestia corporala si spirituala.

Citrinul: Aduce o stare generala buna, caldura si vioiciune, siguranta si incredere. Te ajuta sa-ti prelucrezi experientele de viata si sa le integrezi in personalitate, precum si sa aplici in viata cotidiana observatiile intuitive. Aduce implinire interioara si exterioara si te ajuta in realizarea scopurilor tale.

In domeniul fizic ajuta la eliminarea toxinelor, in indigestii si in diabet si invioreaza activitatea sanguina si nervoasa.

Terapie prin arome

Lavanda: Uleiul de lavanda are un efect calmant si relaxant asupra chakrei plexului solar prea active. Vibratiile sale dulci, calde ajuta solutionarea si prelucrarea unor emotii stagnate.

Rozmarinul: Uleiul de rozmarin proaspat si condimentat este potrivit mai ales in blocajul chakrei plexului solar. Are un efect inviorator si excitant, ajuta in depasirea leneviei si trezeste pofta de actiune.

Bergamota: Vibratiile acestui ulei, extras din fructele pomului bergamot (para regilor) poarta in sine multa lumina. Aroma sa proaspata, citrica intareste energiile vitale. Da incredere in sine si siguranta.

Forme de yoga care actioneaza asupra chakrei plexului solar

Karma-Yoga: Aceasta nazuieste spre independenta in actiune, fara a tine cont de foloasele si rezultatele personale ale actiunii. Astfel yoghinul Karmic se deschide in fata lui Dumnezeu si isi pune actiunile in acord cu fortele naturale ale evolutiei, care oglindesc vointa Domnului in Creatie.

4. Chakra inimii - cand este deschisa - va face a fi o persoana iubitoare. Nu alegeti alternativa inimii impietrite.

Cunoscuta si ca puntea dintre mental si corpul fizic, chakra inimii nu se afla in zona inimii actuale, ci in mijlocul sternului, la centrul celor sapte chakre. Numita “anahata” in sanskrita, chakra inimii manifesta polaritati cum ar fi iubire si ura, bucurie si tristete, separare si conectare.

Fiind sediul compasiunii si iubirii chakra inimii ne conecteaza cu noi insine/insene, cu cei/cele dragi, cu vecinii, cu intreaga omenire.

Imi imaginez iubirea ca fiind tesatura care face legaturile in univers. Fara deschiderea chakrei inimii nu am putea avea prieteni apropiati sau relatii bune cu ceilalti, si nu am putea sa ne simtim ca apartinem de o comunitate. Inchiderea chakrei inimii duce la separare si frica: de a forma legaturi, de alte persoane, si in ultima instanta, de ce avem in propria noastra inima.

Separarea, izolarea si alienarea impovareaza inima si o seaca de tendinta ei naturala de a fi in relatie armonioasa, ritmica, cu propria fiinta si cu ceilalti.

Cum am putea sa gasim insa curajul de a ne deschide inimile intr-o societate in care tendinta este de a trai pentru propriul ego ?

Nu avem decat sa recunoastem faptul ca - pentru a ne urma chemarea inimii, avem nevoie sa ne deschidem inima, cultivand bunatatea, generozitatea, caldura sufleteasca si compasiunea. Facand asa, putem reusi sa fim credinciosi/ credincioase inimii noastre.

SEMNE DE DEFICIENTA LA NIVELUL CHAKREI A PATRA

- frica de intimitate
- frica de a ne urma chemarea inimii
- lipsa empatiei
- neputinta de a simti bucurie
- instrainare de scopul vietii
- izolare
- narcisism
- deficienta imunitara

SEMNE DE SANATATE LA NIVELUL CHAKREI INIMII

- abilitatea de a oferi grija propriei persoane si celorlalti
- relatii echilibrate
- compasiune, iubire si bunatate
- apreciere si recunostinta
- sistem imunitar puternic
- altruism

EXERCITIU DE MEDITATIE PENTRU CHAKRA INIMII

- stam comod pe un scaun, sau pe jos cu picioarele incrucisate in pozitia lotus.
- inchidem ochii si inspiram adanc, aducandu-ne constiinta in centrul pieptului (mijlocul sternului).
- ridicam umerii in sus, catre urechi, apoi ii coboram la loc.
- tragem umerii in spate, ca sa aducem omoplatii cat mai aproape unul de celalalt.
- cand inhalam, suntem atenti la senzatiile pe care le simtim in zona chakrei inimii.
- cand exhalam, o facem cu un oftat adanc, invitand inima sa se relaxeze si sa se deschida.
- continuam aceasta respiratie profunda timp de 1-3 minute.
- punem in continuare mainile, cu palmele in jos, pe chakra inimii.
- continuam sa respiram si sa simtim senzatiile prezente in profunzime in inima noastra.
- afirmam ca iubim si ca meritam sa fim iubiti/iubite.

5. De culoare albastru-lapis, chakra gatului are rolul de a ne exprima sentimentele, ideile si credintele.

Betele si pietrele pot sa raneasca, dar si cuvintele… Pot sa raneasca, sa inspire, sa convinga, sa nege, sa limpezeasca, sa distruga si sa armonizeze - fiinta iubita, spectatorii, chiar o intreaga natiune.

Cunoscuta ca “visshuda” in Sanskrita, chakra a cincea guverneaza exprimarea sinelui, comunicarea si adevarul. Chakra gatului transmite constientizarea din interior catre lumea exterioara. Pe masura ce cuvintele pornesc din gura noastra, se manifesta si legea cauzei si

efectului. Chakra gatului este portalul dintre cap si inima, unde energiile mentalului si ale inimii se intalnesc si schimba intre ele informatii. Lipsa de comunicare intre ratiunea mintii si simtirea inimii, ca si tendinta de a gandi prea mult in deficitul ascultarii interioare, se manifesta deseori prin tensiuni la nivelul gatului si umerilor. Calitatea vocii, inclusiv tonul si armonia sa, deasemenea puterea de a gasi si exprima propria noastra voce, sunt indicatori majori pentru sanatatea acestei chakre. Modul in care ne exprimam sau nu exprimam vocal sentimentele, ideile, tristetea, durerea, reusitele si dorintele afecteaza momentul creativ din lumea noastra. Afirmatii de genul "sunt prost" sau "nu sunt creator" nu fac decat sa perpetueze negativitatea. Ce trebuie sa facem este sa ascultam in profunzime si sa practicam folosirea cuvintelor astfel incat ele sa reflecte Intelepciunea prezenta in noi. Acest lucru ne va elibera.

SEMNE DE DEFICIENTA LA NIVELUL CHAKREI A CINCEA

- frica de a vorbi si de a ne exprima pe noi insine
- frica de a ne exprima nevoile emotionale
- voce prea slaba sau prea dominatoare
- vorbire in exces
- neatentie in ascultare
- intrerupere, insultare, blamare a interlocutorului
- barfa si minciuna
- coruperea adevarului
- folosirea de expresii negative legate de propria persoana/fiinta
- falci inclestate

SEMNE DE SANATATE LA NIVELUL CHAKREI GATULUI

- ascultare atenta
- comunicare clara
- echilibru intre ascultare si vorbire
- puterea de a spune adevarul
- puterea de exprimare a emotiilor
- relatie echilibrata intre minte si inima

EXERCITIU DE MEDITATIE PENTRU CHAKRA GATULUI

- stam comod pe un scaun, sau pe jos cu picioarele incrucisate in pozitia lotus.
- respiram constient, concentrandu- ne atentia in profunzimea gatului, si observand senzatia pe care o avem.
- inspiram ridicand umerii si strangandu-i cat mai aproape de nivelul urechilor.
- la expiratie coboram umerii, scoatem limba si spunem "ahhh".
- repetam exercitiul de cinci ori.
- alegem o afirmatie pozitiva [despre fiinta noastra] si o cantam, timp de 1-3 minute.

Alte surse: Adriana S

6. Chakra FRUNTII sau Al III-lea Ochi (Ajna)

Este pozitionata in mijlocul fruntii, in punctul celui de-Al III-lea Ochi. Este colorata in indigo, si este asociata cu meditatia, un nivel inalt de intuitie si auto-constientizarea.

Aceasta chakra ne furnizeaza energie pentru a experimenta ganduri/idei concise si clare. Este centrul pentru maturitatea psihologica si pentru principiile etice si filosofice. Cand este activata complet, aceasta chakra stimuleaza ambele emisfere ale creierului. Emisfera dreapta controleaza intuitia si activitatea creativa. Emisfera stanga controleaza gandirea rationala si analitica. Atunci cand cele doua emisfere lucreaza impreuna, se formeaza o imagine armonioasa asupra realitatii, care consta in gandire logica, imaginatie si intuitie. Chakra Fruntii este puterea mintii de a crea realitatea noastra la nivel fizic, emotional si mental. Este acea parte a mintii unde ne transformam vietile, unde ne incarcam cu vitalitate si de unde ne conducem visele.

Chakra Fruntii ne ajuta sa ne trezim mintea si sa ne intrebam daca ceea ce gandeam este adevarat sau fals. Pentru a activa complet aceasta chakra este necesar sa ne examinam cu adevarat ideile auto-limitatoare, care ne marginesc valoarea (devenirea). Scopul ei spiritual ne poate conferi intelepciune, imaginatie, intuitie si cunoastere. Pe masura ce extragem adevarul din experientele vietii noastre, vom dezvolta aceasta chakra si ne vom dezvolta (intari) spiritul.

Este important sa nu ignorati celelalte chakre, si sa nu va concentrati numai pe dezvoltarea Chakrei Fruntii. Daca veti face astfel, va veti simti in dezechilibru, neimpamantati, si chiar deziluzionati.

7. Chakra COROANEI (Sahasrara)

Este pozitionata pe coroana craniului, aproximativ in acelasi loc unde copiii au acel “punct moale”. Culoarea cea mai adesea asociata cu acest centru energetic este violet. Aceasta chakra este asociata cu realizarea (cunoasterea) spirituala, contemplarea in tacere, adevarul etern si aspectul cel mai inalt al Sinelui superior.

Chakra Coroanei ne aduce perspicacitate, minte patrunzatoare, o cunoastere mai exacta a ceea ce suntem capabili sa indeplinim, si cunoasterea scopului nostru cel mai inalt. Pentru unii, aceasta poate parea ca o “criza a varstei a II-a”, deoarece iluminarea ne poate conduce la respingerea a ceea ce am fost si la cautarea (urmarirea) a ceea ce dorim sa devenim.

Pentru a activa complet Chakra Coroanei, nu este necesar sa renuntam la lume si la aspectele ei materiale. Scopul nostru trebuie sa fie acela de a vedea Spiritul in toate formele vietii, si de a intelege ca suntem aici, pe Pamant, pentru a fi fericiti si pentru a indeplini nazuinta sufletului nostru catre iubire, pace si bucurie.

Cand ne activam complet Chakra Coroanei, trebuie sa fim odihniti, linistiti si impacati, pentru a comtempla minunile si misterele Divinului. Prin echilibrarea activitatilor noastre cu cautarea spirituala, vom putea ramane “impamantati” in viata zilnica, aducand adesea vindecarea si transformarea in moduri subtile lumii noastre inconjuratoare.



PURIFICAREA ŞI ECHILIBRAREA CHAKRELOR



Chakra este un cuvânt sanscrit care înseamnă “*vortex*” sau “*roată*”. Chakrele din corpul uman sunt centrii energetici subtili. Misticii hinduşi au numărat sute de mii de chakre în corpul omenesc. Aceasta este foarte asemănător cu sistemul de meridiane folosit în acupunctură şi în terapiile shiatsu. Cu toate acestea, chakrele asupra cărora eu mă concentrez în timpul purificării şi echilibrării sunt 7 la număr - 7 centri energetici majori.

Cele 7 chakre majore sunt emițătoare şi transmițătoare de energii subtile. Fiecare chakră funcționează la nivel fizic, emoțional şi spiritual. Echilibrarea lor este cheia sănătății şi a stării de bine. Dezechilibrul se poate manifesta în diverse moduri, cu un sentiment general de “ceva nu este în regulă”. Când chakrele sunt curățate, ele îşi pot îndeplini complet funcțiile, procesează energiile, aduc energie organelor fizice şi corpurilor subtile şi îndepărtează energiile învechite sau stagnante din corp.

Dacă o situație stresantă continuă foarte mult timp, chakrele se pot închide. Atunci când corpul fizic trebuie să funcționeze sub o presiune continuă sau o depresie, chakrele nu se pot roti şi nu pot funcționa corect, şi devin dezechilibrate sau blocate cu energie veche şi stagnantă.

Gândurile şi atitudinile noastre pot bloca energia care curge prin chakre. Emoțiile neexprimate, reprimate, pot conduce la supraîncărcarea chakrelor şi la blocarea sau închiderea lor. Când chakrele sunt închise, energia nu poate fi transformată şi eliberată către corpul fizic. Dacă energia nu curge liber prin centrii energetici, pot apărea probleme fizice în anumite zone, conducând la disconfort sau boală. Când o chakră este blocată, ea are nevoie să fie vindecată prin examinarea şi îndepărtarea barierelor. Deoarece chakrele funcționează împreună ca un sistem, un blocaj la nivelul unei chakre poate afecta şi activitatea altei chakre.

Curățarea chakrelor ajută la transformarea emoțiilor negative (şi dăunătoare) precum furia, mâhnirea sau vinovăția, în energii pozitive. Chakrele sănătoase pot îmbunătăți “starea de bine” la nivel fizic şi emoțional prin curgerea continuă, împrospătarea şi vitalizarea energiei.

Imaginați-vă chakrele ca pe un “sistem de filtrare” care purifică energiile din planul dens, fizic (asociat cu instinctele noastre primare, de natură animală) şi le transformă în energii pozitive ale planului spiritual, conectându-ne cu însăşi Sursa vieții. Lucrul cu chakrele poate deschide calea spre vindecare, dezvoltare psihică (intelectuală) şi creştere spirituală.

Curățate, echilibrate şi aliniate, chakrele sunt folositoare tuturor oamenilor care doresc să fie “în lumina reflectoarelor”, cum ar fi agenții de vânzări, actorii, personalul media, etc. Oamenii foarte charismatici, precum celebritățile, au chakrele foarte echilibrate şi dezvoltate.

1. Chakra RĂDĂCINĂ (Muladhara)

Este poziționată foarte aproape de coccis. Este colorată în **roşu** şi este asociată cu *pasiunea, vitalitatea, dorința* şi *energia.* Această chakra se învârte, conferindu-ne puterea de a înfăptui (a realiza). Dezechilibrul ei se poate manifesta printr-o stare de boală fizică şi emoțională, anorexie sau lăcomie (aviditate). O persoană cu o Chakra Rădăcină sănătoasă este flexibilă

